

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR SKEMA	x
DAFTAR TABEL	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Perumusan Masalah.....	7
D. Tujuan Penelitian.....	8
1. Tujuan Umum.....	8
2. Tujuan Khusus.....	8
E. Manfaat Penelitian.....	8
1. Bagi Institusi Pendidikan.....	8
2. Bagi Institusi Pelayanan.....	8
3. Bagi Peneliti.....	8
BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS	8
A. Diskripsi Teoritis.....	9
1. Kebugaran Lansia.....	9
2. Faktor Kebugaran.....	9
a. Faktor Internal.....	9
b. Faktor Eksternal.....	10
3. Komponen – Komponen Kebugaran.....	10
a. Daya Tahan.....	10

b. Kekuatan Otot	11
c. Kelenturan Otot	11
d. Komposisi Tubuh	11
e. Fleksibilitas	11
f. Self Efficacy	11
g. Keuntungan Fungsional atas Latihan Bertahan.....	11
4. Fungsi Kebugaran pada Lansia	12
5. Faktor yang Menurunkan Kebugaran Lansia	12
a. Kurangnya Aktivitas.....	12
b. Asupan Gizi Kurang Seimbang	13
c. Lansia Perokok	14
6. Fisiologi Latihan.....	14
7. Alat Ukur Kebugaran pada Lansia	16
8. Otago Exercise	17
a. Pengertian.....	17
b. Prinsip Kerja Otago Exercise	17
c. Manfaat Otago Exercise	17
d. Prinsip Otago Exercise	18
e. Mekanisme Otago Exercise.....	19
9. Senam Lansia	21
a. Pengertian.....	21
b. Prinsip Kerja Senam Lansia	21
c. Manfaat Senam Lansia	22
d. Prinsip Senam Lansia	23
e. Mekanisme Senam Lansia.....	24
B. Kerangka Berpikir	26
C. Kerangka Konsep	29
D. Hipotesis	29
BAB III METODE PENELITIAN.....	30
A. Tempat dan Waktu Penelitian	30
1. Tempat Penelitian.....	30

2. Waktu Penelitian	30
B. Metode Penelitian.....	30
1. Pendekatan Penenlitan.....	31
C. Populasi dan Sampel.....	32
1. Kriteria Inklusi.....	32
2. Kriteria Eklusi	32
3. Kriteria Drop Out	34
D. Instrumen Penelitian.....	34
1. Variabel Penelitian	34
2. Definisi Konseptual.....	34
3. Definisi Operasional.....	34
E. Teknik Analisa Data	55
1. Uji Normalitas	55
2. Uji Homogenitas.....	55
3. Hipotesis I.....	57
4. Hipotesis II	57
5. Hipotesis III.....	57
BAB IV HASIL PENELITIAN	58
A. Deskripsi Data	58
1. Gambaran umum sampel penelitian.....	58
2. Hasil Pengukuran kebugaran.....	60
B. Uji Persyaratan Analisis	62
C. Pengujian Hipotesa.....	64
BAB V PEMBAHASAN	67
A. Gambaran Hasil Penelitia.....	67
B. Keterbatasan	70
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....	71
A. Kesimpulan.....	71
B. Saran.....	71
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Head Movement</i>	36
Gambar 2.2 <i>Neck Movement</i>	37
Gambar 2.3 <i>Back Movement</i>	37
Gambar 2.4 <i>Trunk Movement</i>	38
Gambar 2.5 <i>Ankle Movement</i>	38
Gambar 2.6 <i>Calf Raise – Hold Support</i>	38
Gambar 2.7 <i>Calf Raise – No Support</i>	39
Gambar 2.8 <i>Toe Raise – Hold Support</i>	39
Gambar 2.9 <i>Toe Raise – No Support</i>	40
Gambar 2.10 <i>Knee Bends – Hold Support</i>	40
Gambar 2.11 <i>Knee Bends – No Support</i>	40
Gambar 2.12 <i>Backwards Walking – Hold Support</i>	41
Gambar 2.13 <i>Backwards Walking – No Support</i>	41
Gambar 2.14 <i>Walking and Turning Around</i>	41
Gambar 2.15 <i>Sideways Walking</i>	42
Gambar 2.16 <i>Heel Toe Walking – Hold Support</i>	42
Gambar 2.17 <i>Heel Toe Walking – No Support</i>	42
Gambar 2.18 <i>One Leg Standing – Hold Support</i>	43
Gambar 2.19 <i>One Leg Stand – No Support</i>	43
Gambar 2.20 <i>Heel Walking – Hold Support</i>	43
Gambar 2.21 <i>Heel Walking – No Support</i>	44
Gambar 2.22 <i>Toe Walking – Hold Support</i>	44
Gambar 2.23 <i>Toe Walking – No Support</i>	44
Gambar 2.24 <i>Heel Toe Walking Backwards</i>	45
Gambar 2.25 <i>Sit To Stand – Two Hand</i>	45
Gambar 2.26 <i>Stair Walking</i>	46
Gambar 2.27 <i>Pemanasan senam Lansia</i>	48
Gambar 2.28 <i>Latihan inti senam Lansia</i>	48
Gambar 2.29 <i>Pendinginan senam Lansia</i>	49

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Berpikir	28
Skema 2.2 Kerangka Konsep	29
Skema 3.1 Kelompok Perlakuan 1	31
Skema 3.2 Kelompok Perlakuan 2	32

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Distribusi Sampel Berdasarkan Usia.....	58
Tabel 4.2 Nilai Pengukuran kebugaran	60
Tabel 4.3 Uji Normalitas dan uji Homogenitas.....	63
Tabel 4.4 Uji Hipotesis I	64
Tabel 4.5 Uji Hipotesis II.....	65
Tabel 4.6 Uji Hipotesis III.....	65